

**ヘルシーレシピ、作ってみんなで会食、実感しましょ**



**動脈硬化予防のレシピ（平成25年度）**

**監修：佐賀市 健康づくり課 管理栄養士**

### 《雑煮(白味噌仕立て)》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
もち…茹でておく	100g	400g
大根…薄い輪切りしゆでておく	20g	80g
かまぼこ…5mmの半月	15g	60g
かいわれ菜…適当な長さに切る	5g	20g
出し汁	150cc	600cc
白味噌	8g	32g

#### <作り方>

1. 器にゆでた大根を敷き、もちをおく。
2. 鍋に出し汁を入れて味を調え、かまぼこをひと煮立ちさせ、1.の器に注ぎ、かいわれ菜を添える。

### 《炊き合わせ》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
高野豆腐…水に戻して飾り切りする	4g	1個
さといも…六角むきし、一口大に切る	30g	120g
こんにやく…下ゆでし手綱にする	15g	60g
にんじん…花形に型抜きして5mm幅に切る	20g	80g
椎茸(小)…石つきを取る	10g	40g
絹さや…茹でて飾りきりする	5g	20g
出し汁	80cc	320cc
みりん	1cc	4cc
薄口しょうゆ	3cc	12cc

#### <作り方>

1. 鍋に出し汁を入れて椎茸、こんにやく、にんじん、さといもを煮る。
2. 1が柔らかくなったら、薄口しょうゆ、みりん、高野豆腐を加えて煮込む。
3. 煮汁がなくなったら、火を止めて、器に盛る。

### 《えびの生春巻き》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
無頭えび…殻をむいて背わたを取り茹でる	30g	120g
きゅうり…せん切り	20g	80g
もやし…茹でて包丁を入れる	20g	80g
生春巻きの皮	1枚	4枚
スイートチリソース	5cc	20cc

#### <作り方>

1. 生春巻きを敷いて、きゅうり、もやし、えびを入れて巻く。
2. 食べやすい大きさに切って、器に盛る。スイートチリソースをそえる。



### 《イカの黄身焼き》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
イカ…かのこに切り目を入れくしを刺す	40g	160g
卵黄	5g	20g
みりん	1cc	小さじ1弱
けしの実	少々	少々
青しそ	1g	4枚
甘酢しょうが漬	10g	40g

#### <作り方>

1. イカにAのたれをつけて焼き上げる。
2. キツネ色に焼き、食べやすい大きさに切り、けしの実を散らす。
3. 青しそを敷いて盛り、甘酢しょうがを添える。

《グリーンアスパラのアボカドお手軽和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
グリーンアスパラ…3cm長さに切る茹でる	15g	60g
玉ねぎ…さつと茹でる	15g	60g
アボカド…食べやすい大きさに切る	30g	120g
スモークサーモン…包丁を入れる	10g	40g
レモン果汁	5cc	20cc
ポン酢	3cc	大さじ1・1/2

＜作り方＞

1. ボールに材料を合わせて和える。



《きんとん》

材料 … 下ごしらえ	1人分量	4人分量
さつまいも } 皮をむいて茹で裏ごしする	50g	200g
水 }	適量	適量
栗甘露煮の汁	5cc	20cc
栗甘露煮…粗みじんきり	10g	40g
ハラン		

＜作り方＞

1. 鍋に裏ごししたさつまいもを入れ、栗と汁を入れてよく混ぜる。
2. サランラップで絞り、ハランを敷いて盛る。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
雑煮 (白味噌仕立て)	274	7.4	1.2	56.2	29	0.6	1
炊き合わせ	48	3.3	1.4	6.4	46	0.6	0.6
えびの春巻き風	105	7.3	0.3	17.2	29	0.4	0.2
イカの黄金焼き	62	8.1	2.2	1.8	19	0.4	0.6
グリーンアスパラのアボカドサラダ	84	4	6.2	4.4	11	0.5	0.6
きんとん	90	0.8	0.1	21.4	21	0.4	0.0
合計	663	30.9	11.4	107.4	155	2.9	3.0

◆ MEMO ◆